

La guía
para
padres
para
comer
pescado
de Illinois

Lo que debe saber si tiene
o planea tener hijos.



ILLINOIS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

IDPH

PROTECTING HEALTH, IMPROVING LIVES

El pescado es una fuente de proteínas saludable y baja en grasas, pero algunos pescados de Illinois contienen contaminantes nocivos. Esta es una preocupación especial si está embarazada, planea quedar embarazada, está amamantando a un bebé o tiene niños pequeños. No se puede saber si un pescado está contaminado al mirarlo, olerlo o probarlo. Tampoco se puede saber si un pez está contaminado por lo “limpio” que parece el río o el lago. Es importante saber qué pescado es saludable comer y cómo cocinarlo para reducir la exposición a la contaminación.

¿Qué contaminantes hay en el pescado de Illinois?

Las agencias de Illinois recolectan peces deportivos de lagos, ríos y arroyos y analizan el tejido en busca de mercurio, bifenilos policlorados (BPC) y 13 pesticidas, incluido el clordano.

- El mercurio es un metal que proviene principalmente de las centrales eléctricas que queman carbón y de los desechos domésticos e industriales. Provoca problemas con el sistema nervioso que pueden conducir a dificultades de aprendizaje.
- Los BPC son aceites hechos por el hombre que ya no se usan en los EE. UU. Se sabe que causan bajo peso al nacer y retrasos en el desarrollo físico.
- El clordano es un pesticida que se usaba para la agricultura y el control de termitas antes de 1988. Puede afectar el sistema nervioso, el sistema digestivo y el hígado.

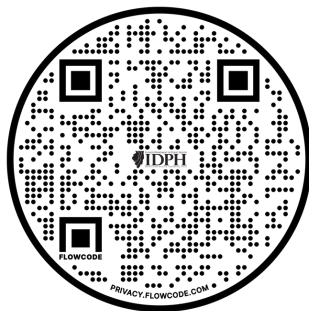
El mercurio, los BPC y el clordano se descomponen lentamente en el medio ambiente. Ellos se acumulan en el suelo, el agua y los sedimentos. Los peces que viven en aguas contaminadas por estas sustancias pueden acumular los contaminantes en sus cuerpos. Con el tiempo, la cantidad de contaminantes puede acumularse en el pescado y, al comerlo, estamos expuestos a la contaminación.



¿Cómo sé qué pescados están contaminados?

El Departamento de Salud Pública de Illinois desarrolla “avisos de pesca” para cuerpos de agua contaminados. Los avisos revelan qué pescado es seguro o no para comer y con qué frecuencia puede comerlos. Debido a las elevadas cantidades de mercurio, existe una advertencia estatal de una comida por semana de pescado depredador para las personas embarazadas, lactantes o en edad fértil y los niños menores de 15 años.

Además, muchas aguas tienen avisos más restrictivos para el mercurio u otros contaminantes. Se puede acceder a los avisos de pesca de Illinois al escanear el siguiente código QR con su teléfono.



¿Cómo se puede reducir la exposición a los contaminantes en el pescado?

Evite los peces más viejos y grandes

Han tenido más tiempo para acumular contaminantes en sus cuerpos.

Elija peces que no coman otros peces

El pez sol y otros panfish (peces pequeños) son buenas opciones. La lucioperca y la lubina tienden a tener niveles más altos de mercurio porque pueden comer otros pescados contaminados.

Evite pescados con mucha grasa

Los pescados grasos, como la carpa y el bagre, tienden a acumular más clordano y BPC en su grasa.



Pasos por seguir para protegerse y a su familia

Los beneficios para la salud de comer pescado superan el riesgo de la exposición a contaminantes si usted:

- Sigue las recomendaciones de asesoramiento sobre peces de Illinois.
- Elige pescados que sean menos propensos a la contaminación.
- Prepara adecuadamente el pescado para reducir la contaminación.

¿Cuáles son los beneficios de comer pescado?

El pescado es parte de una dieta saludable y proporciona varios nutrientes clave durante el embarazo, la lactancia y la infancia para apoyar el desarrollo de un niño, entre ellos:

- Grasas omega-3 y omega-6 (salud del corazón, desarrollo del cerebro y apoyo inmunológico)
- Hierro y zinc (apoyo inmunológico)
- Yodo (desarrollo esquelético y del sistema nervioso central)
- Colina (desarrollo de la médula espinal)
- Nutrientes adicionales como proteína, vitamina B12, vitamina D y selenio

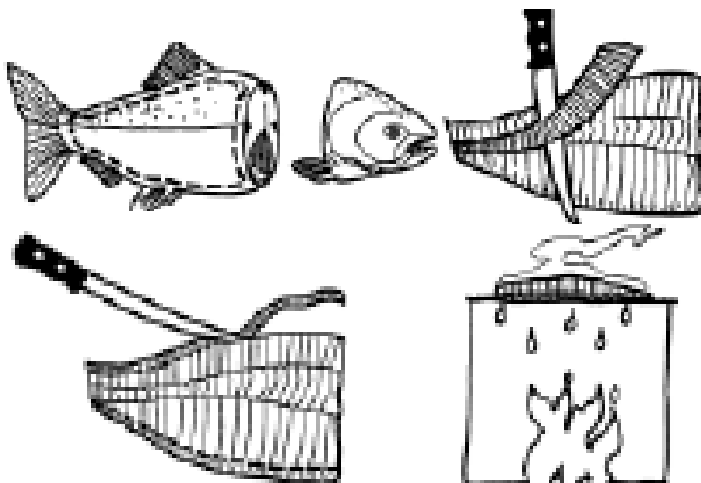
La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda que los niños y las personas embarazadas o lactantes coman de 2 a 3 porciones de pescado con bajo contenido de mercurio a la semana. Los pescados como el tiburón, el pez espada, la caballa gigante y el blanquillo contienen un alto contenido de mercurio y deben evitarse. Sin embargo, la mayoría de los pescados comprados en la tienda, como el salmón, el atún ligero enlatado, la tilapia, el bacalao, el abadejo y el bagre contienen menos mercurio y se consideran mejores opciones.



Limpie y cocine adecuadamente su pescado

Existen formas saludables de preparar pescado que ayudarán a reducir su exposición a los BPC y al clordano. Sin embargo, el mercurio se acumula en el tejido muscular y no se puede eliminar del pescado. Cuando cocine pescado deportivo, siga este consejo:

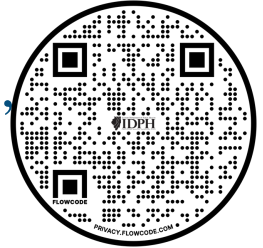
- Limpie el pescado y recorte las áreas grasosas, como el vientre, la parte superior de la espalda y la carne oscura a lo largo del costado.



- Retire o perfore la piel antes de cocinar para permitir que la grasa se escurra.
- Ase el pescado a la plancha, a la parrilla o al vapor para permitir que la grasa se drene. Si se trata de un tipo de pescado grande y graso, no se recomienda freír.
- Al asar el pescado a la plancha o a la parrilla, deseche las gotas de grasa. La grasa es donde se almacena la mayor parte del clordano y los BPC. No use los jugos para hacer sopa.

¿Dónde puedo obtener más información?

Departamento de Salud Pública de Illinois, División de Salud Ambiental, Toxicología



- Visite dph.illinois.gov y busque “mapa actual de aviso de pesca” o escanee el código QR.
- Llame a Toxicología al 217-782-5830 o Salud de la Mujer al 888-522-1282.
- Envíe un correo a DPH.Tox@illinois.gov.

Departamento de Recursos Naturales de Illinois

División de Recursos Pesqueros

- Visite ifishillinois.org
- Llame al 217-782-6302.

Consejos de comidas para el consumo de pescado de la FDA y la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU.

- Visite www.FDA.gov/fishadvice y www.EPA.gov/fishadvice